

线上线下同奔跑,合力共筑“火焰蓝”

2022山东消防主题公益健康跑在济南开跑

记者 林威 于悦

11月10日上午9时30分,2022山东消防主题公益健康跑在济南济西国家湿地公园鸣枪起跑,100多名选手身穿蓝色参赛服,为济西湿地增添一抹“蓝色火焰”。与此同时,线上7000多名网友通过运动APP也参与到活动中来,与现场的选手共同开跑。

早晨7点半,已经有参赛选手早早来到了活动现场,初冬的寒冷抵挡不住选手的热情。“消防员们天天训练,今天这十几公里对他们肯定不在话下,我也跟他们好好切磋一下。”正在拉伸的马晓东是忠实的跑步爱好者,此次健康跑他已经期待了很久。

“此次公益健康跑活动是全省119消防安全宣传月系列活动之一。”起跑仪式上,山东省消防救援总队副总队长董新明表示,山东消防旨在通过公益健康跑这种形式,将全民健身与全民消防相结合,营造“人人关注消防、人人参与消防”的良好氛围。

上午9点30分,随着发令枪响,山东省消防救援总队政委肖枭,副总队长吴福军,副总队长董新明、副政委胡海生、济南市消防救援支队政委任广治为赛事领跑。

本次比赛分为11.9公里赛事跑和6公里自由跑。经过激烈角逐,薛亚驳、安雪松、谢晓腾分别以45分24秒、46分40秒、46分46秒的成绩获得11.9公里健康跑比赛前三名,三人分别获颁冠亚季军的比赛奖杯。

能在本次健康跑活动中夺冠,薛亚驳十分激动:“我一直在为这次比赛做准备,对自己的成绩也比较满意。这次消防主题公益健康跑氛围非常好,赛事组织也很周到,希望以后多多举办类似活动。”

“这次活动我成绩是55分51秒,但是我觉得自己还有进步空间,继续努力,期待明年还能参加,和战友、朋友一起继续奔跑。”济南市消防救援支队参赛选手郑立博说。作为此次健康跑的外部邀请人员,宋开峰表示:“这次活动对我来说很特别,能和消防员同台竞技,十分新奇有趣,看得出他们平时确实是训练有素。”

此次活动还开展了线上跑部分,系统排行榜上不断涌现出成绩不错的选手,东营的孙安政就是其中之一。他表示:“虽然受疫情影响不能到场和大家一起奔跑,但是这种线上参赛的形式也让我感受到了大家的热情,也因此更加关注消防、了解消防,希望明年能够到线下和消防员一起奔跑。”

除了场上奔跑的参赛选手,奔走忙碌的志愿者也成为赛场边一道亮丽的风景线。对于此次活动的志愿者郝尚彩来说,能够作为志愿者为参赛者做好服务工作,她十分开心:“我一直是山东消防的粉丝,平时也会关注消防知识,这次以志愿者身份参与到活动中来,能感受到消防员们平时训练肯定十分辛苦,以后我也会带动身边朋友一起关注消防安全,学习消防知识。同时我也是跑步爱好者,希望下次可以作为选手参与到比赛中。”

上午11点,健康跑活动圆满结束。此次山东消防主题公益健康跑活动,由山东省消防救援总队主办,济南市消防救援支队协办,齐鲁晚报·齐鲁壹点承办。



11月10日上午9时30分,2022山东消防主题公益健康跑在济南济西国家湿地公园鸣枪起跑。 记者 王鑫 摄

运动点燃激情,拼搏成就梦想

百余名选手同场竞技,七千网友“跨时空”角逐

记者 于悦 程凌润 夏侯凤超 李梦瑶 于泊升 刘桂斌 姜凯见 见习记者 杜春娜 史安琪

冠军跑者以后可以“更快点”

45分24秒,来自济南市消防救援支队的薛亚驳获得11.9公里赛事跑冠军。

“比我预计的目标还差点。”冲过终点线,薛亚驳挥拳庆祝后笑着说,“我预计43分钟左右就能跑回来,比预期目标慢了两分钟。”

出生于1994年的薛亚驳,祖籍是河南洛阳,平时喜欢跑步。自2021年5月份系统训练以来,他累计跑了4000多公里,已参加了三次正式比赛。

在2022崇礼168超级越野赛中,薛亚驳与队友兼老师安雪松联手获得了60公里组的第九名。如今,薛亚驳、安雪松分别获得了2022山东消防主题公益健康跑的冠亚军。

“我们一般早晨6点出操,我会在5点起来训练。”薛亚驳说,“刚开始跑的时候也挺难受,现在已经习惯了。”他通过坚强的意志力将跑步变成一种技能。

虽然获得了此次健康跑的冠军,但是薛亚驳对自己有着更高的要求。他说,自己还可以“更快点”,以后还要继续努力。

同样来自济南市消防救援支队的安雪松以46分40秒的成绩取得第二名,打破了自己的纪录。

“真是惊喜,没想到能取得这个成绩,这是我跑12公里最好的成绩了。”安雪松告诉记者,比赛前他还有些担心今天的状态。“赛前想着,能发挥到以前的水平就很好了。”看着手中的奖牌,安雪松难掩激动,这场健康跑,让他在赛道上证明了自己。“下一届健康跑,我还想来参加。”安雪松说。

55岁跑友坚持跑步已十多年

11.9公里赛场,46分46秒,选手谢晓腾冲过终点线,第三名诞生。

“最后50米的时候,感觉后面有人冲刺,虽然已经精疲力尽,但心里只有一个念头,不能让别人反超,力量就爆发出来了。”谢晓腾说。

“有点累,从没跑过这么快,这是目前自己最好的成绩。”谢晓腾来自济南市消防救援支队,跑步训练是他们日常体能训练的一部分。他说,他们每周都要进行2-3次3公里或5公里训练,但是没尝试过马拉松比赛。“离不开在队里平时的训练,第一次跑,状态不错,以后有机会会继续报名参赛。”

谢晓腾告诉记者,本周末也就是11月13日,是他22周岁的生日。“奖牌算是送给自己22岁最好生日礼物!”谢晓腾激动地说。

今年55岁的李跃文来自山东省民政厅,他是第一次参加山东消防主题公益健康跑活动。“11.9公里,这个路程和平时的锻炼量差不多。”李跃文告诉记者,他每天早晨从五点半跑到六点半,能跑七八公里。这个锻炼习惯他也已经保持十多年了。“过了四十岁以后,感觉身体机能下降了,才开始锻炼。”他说,现在锻炼就是为了保养身体。

10日上午9点30分,2022山东消防主题公益健康跑在济南济西国家湿地公园鸣枪起跑,在冬日的暖阳下,100多名参赛选手在红色的跑道上乘风驰骋,体验运动带来的激情和魅力,另外还有7000多位网友在线上“跨时空”奔跑,为云端跑步添加了“火焰蓝”。



经过激烈角逐,薛亚驳、安雪松、谢晓腾分别获得冠亚季军。记者 王鑫 摄

成了线上跑步比赛。”出生于2002年的孙安政是江苏食品药品职业学院大二学生,他说自己平时就喜欢跑步。前不久,孙安政在抖音上刷到了2022山东消防主题公益健康跑的消息后就报了名,他希望通过云端跑步的方式与消防员一起奔跑。拿到线上完赛证书后,孙安政既开心又有些失落,“这个成绩还行,不过还能再快点。”

同样是00后的张书耶,是济南市消防救援支队历城区大队的一名新消防员,入职仅有一个月的时间。“这是我第一次参加跑步比赛,成绩还行。”张书耶说,他跑完11.9公里用了50分51秒,在20多名参赛队友中排名比较靠前。

张书耶介绍,平时5公里的体能训练,他能按要求完成,但是11.9公里对他来说稍微有些“困难”。“跑步的时候没能把握好节奏,后半程有些岔气,以后要进一步加强体能训练。”

据了解,2022山东消防主题公益健康跑线上活动精彩纷呈,为云端跑步添加了“火焰蓝”。很多拿到线上完赛证书的网友表示,希望明年能够到线下和消防队员们一起奔跑。

线上角逐七千网友云端开跑

49分37秒!这是00后大学生孙安政参加2022山东消防主题公益健康跑11.9公里自由跑的成绩,在7000余名网友的线上角逐中遥遥领先。

“今天下午1点多,我在四川完

有热身教练带领选手们进行赛前热身活动,确保比赛安全、顺利进行。

“赛前热身非常重要,从肌肉、神经、心肺、关节方面来说,热身都能很好激活身体活力。”艾动健身学院培训导师丁奕廷表示,充分的热身能够避免在比赛过程中的一些损伤,同时能够有效提升比赛成绩。

“我从事健身行业已经十多年了,历届比赛都是我们来带领大家进行热身活动的。”丁奕廷说。

“赛前热身大概进行4分半钟,因为他们需要储备体能,不能进行太长时间锻炼,激活他们的运动单元就可以了。”丁奕廷表示,热身活动主要是激活肌肉、活动关节、激活心肺功能,让选手以最好的状态参赛。

开合跳、压腿、拉伸关节……现场的所有参赛选手统一进行热身活动,伴随着动感的音乐,比赛现场的气氛也达到了高潮。

“比赛结束后还要进行‘冷身’,如果剧烈运动结束后直接休息的话,身体可能会不舒服,我们会引导选手在比赛结束后慢慢停下来,让他们的血液循环慢慢恢复至正常状态。”丁奕廷表示,这就像开车一样,需要让选手们正常刹车,而不是急刹车。

在比赛现场,有四个为选手提供服务保障的区域,分别为奖牌发放区、赛后补给区、医疗点、存取包处。“这次志愿者来了30人,有20位是来自济南市消防救援支队的专职消防员。”济南市消防救援支队的王庆敏说,他们早晨6点就出发了,8点左右到达比赛现场,分成四个小组,为赛事提供志愿服务。

“我属于发放物资包的小组。我们小组一共有四人,包里会放一个面包,一根香蕉,一瓶水。”济南市消防救援支队的张凯强说,他们还有13个战友分布在赛道的各个补给点上,“我们也算后勤保障部,能为参赛队员服务,感觉特别高兴!”

赛事保障志愿服务助力健康跑

在本次健康跑开跑前,现场



扫码下载齐鲁壹点找记者 上壹点

编辑:彭传刚 组版:刘淼